

Handout Workshop 8

Den Kräutern auf der Spur – Praktische Ernährungsbildung am Beispiel der Freien Waldorfschule Wiesbaden

1. Kräuteranbau

- Darstellung verschiedener Möglichkeiten

- Topfkultur indoor
- Topfkultur outdoor
- Beetkultur

Beispiele möglicher Kräuter:

frisch, indoor:

- Schnittlauch
- Kresse
- Basilikum
- Zitronenverbene
- Minze
- Zitronenmelisse
- Petersilie

frisch oder getrocknet outdoor und Beetkultur:

- Rosmarin,
- Thymian,
- Salbei,
- Bergbohnenkraut,
- Ysop
- Maggikraut (Liebstöckel)

- Erntezeitpunkt:

- Erhalt der Inhaltsstoffe

- Ernten:

- nachwachsen ermöglichen
- Werkzeug

- Verarbeitung frischer Kräuter:

- Tee
- Verfeinerung des Pausenbrottes
- Kräutersalz-Verreibungen

- Das Trocknen der Kräuter ohne Gerät:

- dunkel
- luftdurchlässiger Untergrund
- Trocknung und Lagerung als ganzes Kraut

- Verarbeitung und Haltbarmachen: Kräutermischungen, Teemischungen

2. Praxis

- Wir stellen aus selbstgesammelten Kräutern Kräutersalz her.
Mit Verkostung.

Rezept 1:

Kräutersalz Verano

Meersalz, Oregano, Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel

Rezept 2:

Würzsalz Mediterano

Meersalz, Rosmarin, Salbei, Knoblauch, Liebstöckel

- Wir verarbeiten selbstgesammelte Kräuter zu einem Tee.
Mit Verkostung.

Blütentee Sommerzauber:

Zitronenverbene, Schafgarbe, Rosenblüten, Kornblumenblüten